般若波罗蜜多心经 · 浅释

- 第一课 穿越千年与智者的对话
  - 1. 本经缘起 掌握本经的基本信息
  - 2. 译者与本经的"对话" 了解这部经的功德
  - 3. 聆听智者，让心与光明同在 我能从本经中得到什么？
- 第二课
- 第三课
- 第四课
- 第五课
- 第六课
- 第七课
- 第八课
- 第九课

第一课 穿越千年与智者的对话

摩诃般若波罗蜜，最尊最上最第一；无住无往亦无来，三世诸佛从中出。
——《六祖坛经》

本课主题的来由

- 经典是智慧的显现
- 读经就是与智者对话
- 借助他们智慧，用对的方式更快乐的生活，同时启发自心的觉悟
- 本课的主要目的：我们从了解、模仿、别人对话中，学会用智慧与自心对话

一、本经缘起 掌握本经的基本信息

（一）穿越回那个时代

在哪里？

如是我闻。一时薄伽梵。住王舍城鹫峰山中。与大苾刍众。及大菩萨众俱。尔时世尊。入三摩地。名广大甚深照见。时众中有一菩萨摩诃萨。名观世音自在。行甚深般若波罗蜜多行时。照见五蕴自性皆空。实时具寿舍利子。承佛威神。合掌恭敬。白观世音自在菩萨摩诃萨言。圣者。若有欲学甚深般若波罗蜜多行。云何修行。如是问已。尔时观世音自在菩萨摩诃萨。告具寿舍利子言。
——《般若波罗蜜多心经》
唐上都大兴善寺三藏沙门智慧轮奉

重量级别的对话

有一次，在王舍城的灵鹫山上，佛陀和众多眷属相聚在一起。当时，佛陀已经入于甚深禅定中。在佛陀的加持下，舍利子尊者和观世音菩萨进行了下面一段甚深的对话……

从三个角度来了解：

1. 发起者：释迦牟尼佛之功德

阿难。汝今问我释迦牟尼佛。已闻当闻。如是等。皆得不退于阿耨多罗三藐三菩提。何以故。一切法身若有所说。其见闻者皆悉利益。阿难。若以一华供养如来。及般涅槃后。为佛舍利起塔供养。亦得不退于阿耨多罗三藐三菩提。阿难。乃至畜生。得闻佛名。亦得不退于阿耨多罗三藐三菩提耶。佛言。阿难。复有人闻释迦牟尼佛音声。称其名号。皆是阿耨多罗三藐三菩提种子。若善男子善女人。闻释迦牟尼佛名号。如其所说皆实不虚。
——《不退转法轮经》

2. 对话人物

- 观世音菩萨：过去早已成佛，名正法明如来
- 舍利弗尊者：赞为智慧第一的大阿罗汉

舍利子尊者，即舍利弗尊者，佛陀十大弟子之一，赞其"智慧第一"。

我声闻中第一比丘，威容端正，行步庠序，所谓马师比丘是。智慧无穷，决了诸疑，所谓舍利弗比丘是。
——《增壹阿含经》

3. 内容

他们在聊什么

听闻佛陀的开示后，负责提问的舍利子，回答问题的观世音菩萨，以及在场的世间人、天人、阿修罗、乾闼婆等无量无边的众生都生起欢喜心，并发愿依教奉行。

（二）没有何问，没有何求

	《心经》中的对话	我的对话
人物	获得无漏智慧的圣者、大菩萨	自己与谁？
动机	心怀众生，为度苦厄	• 多为我和与我有关的人事，不离烦恼 • 少分为度苦厄、为利众生
方式	• 谦卑而恭敬的请问 • 在佛加持下，从智慧中流露回答	善恶夹杂而谈
内容	无上甚深微妙，能度一切苦厄的空性法门	凡俗或圣法。我敢求一个大的吗？

何问何求

与自己内心对话：

- 今天我开心吗？
- 有获得快乐的能力吗？
- 敢求一个大的吗？
- 敢改变自己的习惯模式吗？

其实我们却那么想求福报，不如勇敢一点，就求个大的——祈祷上师加持自己在这一生中证悟自性、成就佛果吧。
——《前行笔记之耕耘心田》

发心对修行至关重要，它不仅决定了修行的结果，也在很大程度上影响着我们的见解和修行途径。
——《前行笔记之耕耘心田》

坚信有愿就有力

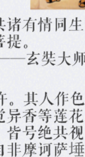
此菩提心，诸善中王；必有因缘，方得发起。今言因缘，略有十种。何等为十？
一者念佛重恩故。
二者念父母恩故。
三者念师长恩故。
四者念施主恩故。
五者念众生恩故。
六者念生死苦故。
七者尊重己灵故。
八者忏悔业障故。
九者求生净土故。
十者为念正法得久住故。
——《劝发菩提心文》

诸菩萨行业清净，自得净报，何以要须立愿然后得之？譬如田家得谷，岂复待愿？
答曰：作福无愿，无所摽立，愿为导御，能有所成。譬如销金，随师所作，金无定也。
——《大智度论》

二、译者与本经的"对话" 了解这部经的功德

（一）认识译者——玄奘大师（大乘天，解脱天）

玄奘大师的功德



玄奘一生以来所修福慧。准所相较欲似功不唐捐。信如佛教因果并不虚也。遂命嘉尚法师。具录所翻经论。合七十四部。总一千三百三十八卷。又录造俱胝画像弥勒像。各一千帧。又造塑像十俱胝。又抄写能断般若药师六门陀罗尼等经各一十部。供养悲敬二田各万余人。烧百千灯赎数万生。
——《大唐大慈恩寺三藏法师传卷第九》

玄奘此毒身深可厌患，所做事毕，无宜久住。愿以所修福慧回施有情，共诸有情同生睹史多天弥勒内眷属中奉事慈尊，佛下生时亦愿随下广作佛事，乃至无上菩提。
——玄奘大师

及终后月余日。有人赍栴檀末香至。请依西国法以涂三藏身。众咸莫之许。其人作色曰。弟子别奉进止。师等若不许。请录状以闻。众从之。及开棺发殓已。人觉异香等莲花之气。互相惊问。皆云若兹。向人除并殓衣唯留衬服。众睹三藏貌如生人。皆号绝共视向人涂香服殓盖棺已。俄失所在。众疑天人焉。余考三藏夙心稽其近迹。自非摩诃萨埵。其孰若之乎。粤我同侪幸希景仰勖哉。
——《大唐大慈恩寺三藏法师传卷第九》

又问："远涉西方，端的路程多少？"
三藏道："总记菩萨之言，有十万八千里之远。途中未曾记数，只知经过了一十四遍寒暑。日日山，日日岭，遇林不小，遇水宽洪。还经几座国王，俱有照验印信。"
——《大唐大慈恩寺三藏法师传卷第九》

与心经的因缘

上无飞鸟下无走兽。复无水草。是时顾影唯一但念观音菩萨及般若心经。初法师在蜀见一病人。身疮臭秽衣服破污。愍将向寺施与衣服饮食之直。病者惭愧乃授法师此经。因常诵习至沙河间。逢诸恶鬼奇状异类绕人前后。虽念观音不能令去。及诵此经发声皆散。在危获济实所凭焉。
——《大唐大慈恩寺三藏法师传卷第九》

《心经》为何能度一切苦厄？如何能常习诵，并于危难时，能一心求助于观世音菩萨与本经？

信解胜乘为种子，般若为母生佛法，
禅乐胎处悲乳母，具足彼等诞佛子。
——弥勒菩萨

（二）经题的含义

1. 经题：《般若波罗蜜多心经》

释义："智度心经"：以智慧到达彼岸的心要精华

【般　若】

般若者，秦言智慧。一切诸智慧中最为第一，无上、无比、无等，更无胜者，穷尽到边。般若名慧，波罗蜜，名到彼岸。
——《大智度论》

- 法相：已经或者能够抵达现证诸法离戏智慧的无住涅槃
- 事相：证悟大乘三圣道一切万法无有自性的部分
- 能诠般若：文字般若（经典般若）——以诠释基道果般若为主的经论，也即以所宣说的名称、词句以及文字而显现的种种有表色，就是经典般若的法相。其界限，是从未入道直至最后有际。
- 所诠般若：基般若、道般若、果般若

	法相	事相	界限
基般若（自性般若）	是指现量证悟诸法离戏智慧的对境		大乘三圣道：见道、修道、无学道
道般若	能够抵达现证一切万法离戏智慧的无住涅槃之法	以见道、修道及无学道三道为主的五道	• 从真实的角度而言，是从大乘圣道开始； • 从假立的角度而言，则是从资粮道以及加行道开始
果般若	彻底现证一切万法离戏的究竟无住涅槃智慧	佛地的如幻智慧	仅为佛地

【波罗蜜多】

【波罗】彼岸　【蜜多】离、到

蜜多有二义。一离。二到。离者。离一切心量。及文字语言。到者。到真如实相之理。
——慧净法师《般若心经疏》

- 此　岸：轮回。三界众生因妄心而一直在轮回中受苦
- 彼　岸：涅槃。断障碍，证实相。
- 到彼岸：依靠空性智慧，离二障，渡生死海，趋至解脱岸

【心　经】

- 【心】：心要、精要。——《心经》文字简短，却是整个二转般若法门的精华
- 【经】：经藏。——梵语素怛缆，或曰修多罗，华言契经，佛所说或佛加持之经典，上契诸佛之理，下契众生之机。《心经》是佛在甚深光明定中加持观世音菩萨而宣说的。

心者。此经之别称。经者。为常为法。是摄是观。常则道冠百王。法乃楷模千业。摄则集斯妙理。观则悟彼群生。庶令必离苦津。终登觉岸。
——慧净法师《般若心经疏》

2. 趋至彼岸的方法

彼岸"智悲双运"
- 智 → 自利 → 证二空 断二障
  - 人无我断烦恼障
  - 法无我断所知障
- 悲 → 利他 → 行菩萨行

3. 为何260字的《心经》能令我们渡越轮回，到达涅槃彼岸？

十门分别

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第一 初入观门缘起分	观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。	基	解释"般若波罗蜜多"含义（以智慧趣至彼岸）
第二 了蕴虚通度厄分	照见五蕴皆空。度一切苦厄。		了知五蕴皆空，能离诸苦（了知物与心的本质，对治物欲）
第三 空色一如无二分	舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识亦复如是。		说明现空双运：显现的当下当体即空（学会分析现相实相，对治偏空偏有）
第四 垢净增真无妄分	舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识。		破色心二法：诸法远离四边八戏，自性空（对治二元对立、受、想的束缚）
第五 十二入中如幻分	无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。	道	破十二处：能所二境皆为空性（对治来自眼见为实与外境声音的烦恼）
第六 三处体同名异分	无眼界。乃至无意识界。		破十八界：六根、六尘、六识（总说对治人执、法执）
第七 三乘境观俱空分	无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。		说轮涅皆空/破诀轮回、四谛、有大乘心（知轮回的原因与得涅槃的方法，寻找自己合适的道路）
第八 举胜明空离障分	（以无所得故。）菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无挂碍。无挂碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。	果	阐明颠倒梦想因妄心而来：菩萨依空性断一切障垢、明灭二取而得涅槃（点出修行从自心入手，故应生起菩萨勇士之心行）
第九 大智乘因至果分	三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。		赞般若空性是三世诸佛之母：三世诸佛依般若空性而成就佛果（表明三乘之道次第，提升对般若之信心）
第十 护难流通神咒分	故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。		观世音菩萨赞叹般若空性之不尽妙用，并开显般若波罗蜜多心咒（知一切苦、能断一切苦）

4. 功德

第一、玄奘大师在去印度取经的途中，依靠《心经》遣除了内、外、非人的违缘，这是能够加持自己顺利顺遂的一个功德；
第二、从题目的角度来说，具有能够让我们度脱苦厄的功德；
第三、从《心经》的十门当中，我们看到它能够断除我们对于物欲的执著，断除我们偏空偏有的偏激想法，能够断除我们自己相续当中来自于身外在声音和色法的干扰，甚至最终能够将我们安置于佛果。

除前3功德外：
- 从四谛而言是解脱根本
- 三殊胜之核心
- 三主要道之一
- 四法印之一
- 六度之眼
- 仅是听闻，亦能断轮回根本

三、聆听智者，让心与光明同在 我能从本经中得到什么？

问：心经能给我什么？

答：你想要什么？.......安乐、离苦？

从此刻开始学会与自己对话

借助空性智慧，此刻我们能做的有很多：

- 转化负面情绪
  - 体验：疲惫
    - 第一步：不急着去行动、不去逃避，不为感受贴固定标签
    - 第二步：停下来看着它，看看自心在发生什么
    - 第三步：它从哪里来？它在哪？往哪去？
    - 第四步：看结果
      1. 其实只要你愿意，疲惫可以不是问题，至少不是导致之后负面模式的源头
      2. 建立信心。因果不虚，虽不能立即扭转整体趋势，但好的因缘在聚集，心的运作模式又是决定现在与未来的重要力量。这份对因果的笃定信心会让我们更有方向与取舍能力，更充满希望与自信。
- 由向外驰求，努力转向内观
  - 转向内观

世间上的分别念永远也不会自然间断，不要说在白天，即使晚上梦境中的分别念也连绵不断，我们每日就是这样在浑浑噩噩中度过。从无始以来到现在，就是以如此分别念使无数的有情在轮回中不断地流转，什么时候当我们使自己的心安住下来，在本性中休息，彼时所有的分别念就没有了。
——法王如意宝晋美彭措

- 直面自己，粉碎我执，从迷失中觉醒
- 改变当下，创造善的因缘
  - 理智和情感的局限

理智上 → 看不到事物的全貌 → 原因：自身的局限 — 想法和判断受局限于自己的感受、立场、知识中

情感上 → 不相信情绪是暂时的，感受会改变，事情有转机 → 原因：被情绪左右而不自在 — 过于沉浸在自己的恐惧、封闭、冷漠和犹豫中

事实是 → 那些挨不过的坎如今也在身后，再强烈的感受如今也已褪去

活着，不是为了怀念过去、空耗现在、妄想未来，
活着，是为了自他的圆满觉醒。